

Bimbang isu MURUNG REMAJA



APAKAH itu kemurungan? Sebelum kita membincangkan kemurungan dalam kalangan remaja, mari kita memahami maksud di sebalik kemurungan. Kemurungan ialah gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu berasa sedih berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian.

Selain itu, kemurungan berlarutan sekurang-kurangnya dalam tempoh dua minggu.

Penyakit ini dapat dihadapi oleh sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina atau bangsa. Kemurungan berlangsung sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Sebagai remaja berusia dalam lingkungan 12 hingga 19 tahun perlu merujuk kaunseling remaja yang dalam peralihan ke alam dewasa.

Ini kerana tempoh yang meresahkan dengan banyak perubahan fizikal, psikologi dan sosial yang mengiringi peringkat kehidupan ini.

Apabila emosi terganggu, keupayaan turut terganggu dan kecelaruan emosi serius yang memerlukan perhatian iaitu kemurungan.

Masalah Semakin Serius

Kemurungan lebih daripada setakat susah hati atau sedih menjadi serius dan pengendalian kehidupan menjadi sukar.

Bagi remaja, masalah sering dirasakan sebagai terlalu membebankan dan kesakitan yang berkaitan diperbesarkan dan tidak

dapat tertahan sehingga menjurus kepada pemikiran negatif.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan sahaja 2015 dari Persatuan Kesihatan Mental Malaysia menunjukkan peningkatan drastik dalam prevalen morbiditi psikiatri, termasuk keresahan dan kemurungan.

Dalam kalangan penduduk dewasa berumur 16 tahun dan ke atas, prevalennya ialah 29.2 peratus. Manakala dalam kalangan kumpulan 5 hingga 15 tahun, morbiditi psikiatri ialah 12.1 peratus.

Jelas sekali, masalah ini perlu diberi perhatian serius, memandangkan terdapat peningkatan kes kemurungan remaja dan bunuh diri yang dilaporkan baru-baru ini.

Gejala kemurungan ini tambah membimbangkan lagi sekarang terutama dalam tempoh Covid-19 yang melanda dunia sekarang.

Dalam media masa banyak memaparkan isu masalah kesihatan mental seperti kemurungan ini. Kemurungan bukan sahaja pada remaja malah semua peringkat umur.

Ramai remaja berusia 6 tahun atau bawah 12 tahun juga merujuk kaunselor untuk kes kemurungan.

Punca Kemurungan

Merujuk Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, pelbagai punca kemurungan dalam kalangan remaja yang dikenal pasti seperti perubahan kimia dalam otak iaitu berlaku ketidakseimbangan kimia.

Selain itu, baka keturunan seseorang yang mempunyai keluarga yang pernah menghi-

dapinya juga punca seseorang itu menghadapi kemurungan.

Seterusnya, persekitaran Peristiwa hidup dan kekurangan sokongan keluarga sosial serta ubat. Seseorang jenis ubat darah tinggi boleh mencetuskan episod kemurungan.

Bagaimanapun, masalah kemurungan itu mampu beransur hilang apabila ubat tersebut diberhentikan. Seseorang yang pengidap penyakit lain seperti gangguan fungsi *thyroid hypothyroidism* juga menyebabkan kemurungan.

Corak pemikiran terdapat corak tertentu dalam pemikiran yang boleh mencetus kemurungan.

Ini termasuk persepsi kita kepada diri sendiri, kehidupan dan dunia keseluruhannya.

Punca stres juga berupaya mencetuskan episod kemurungan sekiranya tidak dikawal.

Peristiwa lain yang mencetuskan kemurungan termasuk penyalahgunaan dadah atau ketagihan arak, menghadapi penyakit serius dan tinggal dengan orang yang menghadapi penyakit tersebut.

Kehilangan orang disayangi dan baharu melahirkan anak juga antara punca kemurungan seseorang.

Tambahan, seseorang pernah mengalami kemurungan pada masa lalu dan mempunyai ahli keluarga yang menghadapi kemurungan.

Kehilangan anggota tubuh badan secara tiba-tiba. Kematian orang yang disayangi secara tiba-tiba. Perceraian ibu bapa, penyalahgunaan dadah dan arak.

Tanda Kemurungan

Tanda biasa apabila seseorang mengalami kemurungan. Antaranya ialah kesedihan atau kekosongan perasaan yang berpanjangan.

Hilang minat atau keseronokan terhadap hobi dan aktiviti lain yang biasanya mendatangkan keseronokan.

Cepat rasa letih dan tidak bertenaga. Perasaan pesimistik dan mudah putus asa dikalangan remaja kini amat membimbangkan oleh kami dalam kalangan kaunselor oleh klien yang dirujuk.

Selain itu, perasaan bersalah, tidak berguna, gangguan tidur, bangun terlalu awal atau berlebihan tidur dalam tempoh Covid-19 ini.

Kadangkala disertai dengan percubaan bunuh diri dalam kalangan remaja kini semakin meningkat merujuk media masa seluruh dunia, rasa tidak tenteram dan mudah marah, kurang daya tumpuan dan ingatan, sukar membuat keputusan, simptom fisiologi seperti sakit kepala, sakit badan dan gangguan penghadaman serta pergerakan menjadi terhad, menjadi resah gelisah dan mudah cemas.

Faktor lain yang mencetuskan kemurungan dalam remaja berkaitan dengan isu harga diri, buli, prestasi akademik yang rendah, orientasi seksual dan juga pernah menjadi mangsa penganiayaan fizikal atau seksual serta cabaran pembelajaran yang tidak bersemuka juga memberikan impak tekanan kepada remaja.

Sekiranya simptom kemurungan berterusan, ia memberi kesan terhadap kesihatan fizikal

dan mungkin juga menjurus pada mencederakan diri sendiri atau membunuh diri.

Pencegahan

Kemurungan remaja boleh dicegah dengan menggalakkan kesihatan fizikal yang baik melalui amalan diet sihat, mendapat senaman mencukupi dan mempunyai interaksi sosial yang wajar.

Remaja mesti digalakkan meluahkan perasaan mereka kepada guru, ibu bapa dan pemimpin masyarakat. Jika bantuan diperlukan, akses kepada kaunselor, pakar psikologi dan psikiatri juga mesti digalakkan walaupun terdapat stigma yang dikaitkan dengannya.

Teknik pengasuhan dan komunikasi yang berkesan boleh membantu mengurangkan stres bagi remaja. Ibu bapa harus menggantikan hukuman yang memalukan anak dengan pengukuhan positif kerana hukuman yang memalukan boleh membuat remaja rasa tidak berharga dan serba kekurangan.

Setiap anak unik, maka ibu bapa tidak sepatutnya membandingkan anak mereka dengan anak orang lain.

Jangan Abaikan Kemurungan

Jangan abaikan kemurungan kerana keadaan lebih teruk dan membawa kesan buruk.

Beranian diri untuk mendapatkan sokongan daripada profesional kesihatan mental. Kemurungan ialah penyakit mental dan isu kesihatan mental yang tidak dapat dianggap hanya sebagai kemalasan atau masalah personaliti.

Ibu bapa perlu ingat, hakikatnya anda bukan seseorang dalam menghadapi isu kemurungan anak remaja anda. Terdapat banyak kumpulan sokongan di luar sana untuk membantu anda dan anak remaja anda mengharung perjalanan ini.

Sebagai contoh, anda dapat menghubungi Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, *The Befrienders* dan Talian Nur. Untuk maklumat lanjut, sila layari laman sesawang organisasi tersebut. Bertindak segera.

Jika anda dapati anak remaja anda menghadapi masalah kemurungan atau ada simptom yang dibincangkan, sila berhubung dengan kaunselor anda atau talian kasih 15999 yang beroperasi 24 jam sehari. Insya-Allah, masalah anda dibantu dan segala kekusaran dapat dirungkai.

ANDA dapat menghubungi Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, *The Befrienders* dan Talian Nur.

